٦ الحمل والولادة والعقم والإجهاض وتنظيم الأسرة

بداية الحياة

كيف يتمّ الحمل؟
ما هو الإجهاض؟
ما هي طرق تنظيم الأسرة؟



الشباب والحياة الصحية
الصحة الجسدية والجنسية

ورشة الموارد العربية

جميع الحقوق محفوظة لورشة الموارد العربيّة ٢٠٠٥

٦ الحمل والولادة والعقم والإجهاض وتنظيم الأسرة

باب الإنجاب والجنس

الباب الأول: البلوغ

الكتيّب ١: البلوغ لدى الفتى
الكتيّب ٢: البلوغ لدى الفتاة
الكتيّب ٣: العادة السرية
الكتيّب ٤: الدورة الشهرية

الباب الثاني: الإنجاب والجنس

الكتيّب ٥: غشاء البكارة
الكتيّب ٦: الحمل والولادة والعقم والإجهاض وتنظيم الأسرة
الكتيّب ٧: الأمراض المنقولة جنسياً

الباب الثالث: الحياة الصحيّة

الكتيّب ٨: العناية الشخصيّة
الكتيّب ٩: التغذية
الكتيّب ١٠: حَبّ الشباب
الكتيّب ١١: التدخين
الكتيّب ١٢: الرياضة
الكتيّب ١٣: الإدمان (المخدرات والكحول والأدوية)

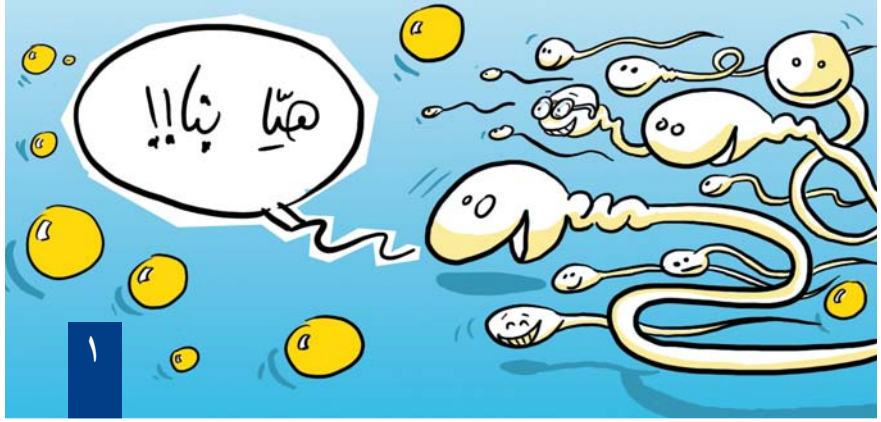


١٢٣: توضيح ✱: اقرأ أيضاً



كيف يتم الحَمْل؟

- عند الجُماع[١]، يتمّ قذف السائل المنوي وفيه الملايين من الحيوانات المنويّة[٢] (أو الخلايا المنويّة) إلى داخل المهبل، فتُحاول الوصول إلى قناة فالوب للقاء البويضة عن طريق عنق الرحم.
- **يبدأ الحمل عندما ينجح أحد الحيوانات المنويّة في اختراق البويضة الجاهزة لإخصابها في قناة فالوب.**
- يخترق الحيوان المَنوي جدار البويضة الخارجي إلى داخلها فتُعتبر عندها البويضة مُخصَّبة أو مُلقَّحة.
- في الحال تبدأ الخلايا داخل البويضة المُلقَّحة بالإنقسام ومعها تبدأ المرحلة الأولى من تكوين الجنين.

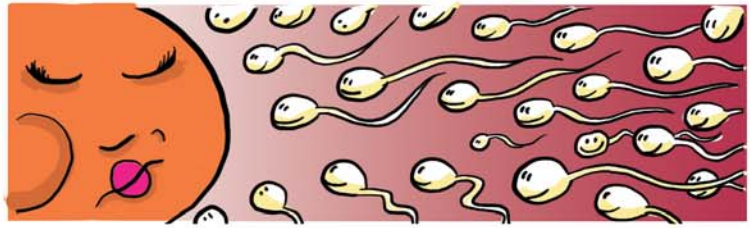


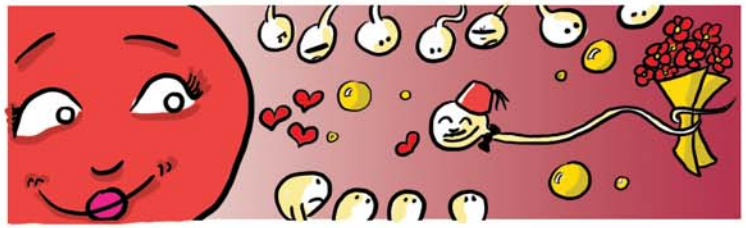
الجهاز التناسلي لدى الفتاة *



اقرأ أيضاً

- البلوغ لدى الفتاة :: الكتيّب رقم ٢
- الدورة الشهرية :: الكتيّب رقم ٤







- الجنين هو مخلوق مائي، لا يتنفس بل يحصل على الأوكسيجين من والدته عبر الحبل السرّي أو ما يُسمّى بحَبْل الخلاص.[٣] طوال فترة الحمل، **يتأثّر الجنين مباشرة بنوعيّة غذاء الأم وكمّيته، كما يتأثر نموّه سلباً إن كانت تدخّن* أو تشرب الكحول أو تتعاطى الأدوية والمسكّنات أو المخدرات.***

- من ناحية أخرى، تلعب حالة الأم النفسية دوراً أساسيّاً في فترة الحَمْل، فإذا كانت تعاني من ضغوط نفسية كبيرة يكون الجنين إجمالا أقلّ وزناً وأكثر عرضة للأمراض.

اقرأ أيضاً

- التدخين :: الكتيّب رقم ١١
- الإدمان :: الكتيّب رقم ١٣





هل تعرف؟

يُمكن التأكّد من الحَمْل عبر إحدى هذه الطرق

- **فحص الدم:** يُجرى عادة في عيادة الطبيب أو المستشفى أو المختبر.
- **التصوير الصوتي:** يجري عادة في عيادة الطبيب أو المستشفى.
- **الفحص البيتي:** وهو فحص يتم إجراءه بكشف الهرمون الحَمْلي الموجود في بَول المرأة الحامل. يمكن شراؤه من الصيدليّات.



إحدى علامات الحَمْل:

- انقطاع الدورة الشهرية.
- ألم في الثديين وكبر حجمهما.
- غثيان وأحياناً تقيّؤ.
- حاجة للتبوّل أكثر من العادة.
- إرهاق.



بعض المشكلات المزعجة خلال فترة الحمل :

- الغثيان.
- عسر الهضم أوالحموضة.
- إفرازات مهبليّة.
- الإمساك والبواسير.
- تشنّجات في الساق.
- آلام في أسفل الظهر.
- انتفاخ الأوردة والقدمين والساقين.



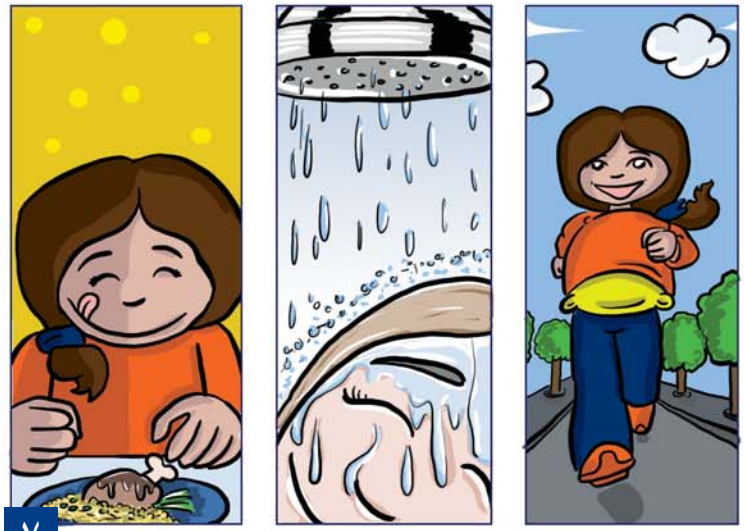
إنّ اتّباع نظام غذائي صحّي والعناية بالنظافة والمشي والتمارين البدنيّة الملائمة* وتجنّب الأعمال المرهقة يخفف من هذه المشكلات.

اقرأ أيضاً
الرياضة :: الكتيّب رقم ١٢

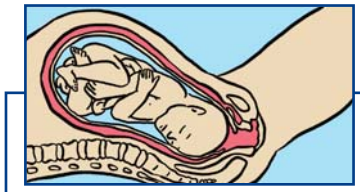
تَحدُث الولادة عادة بعد ٩ أشهر على بدء الحمل، أي منذ أوّل يوم من آخر حيض.

عدّة إشارات تُنذر بأنّ الولادة أصبحت وشيكة:

- **خروج "ماء الرأس"**: تُلاحِظ المرأة الحامل خروج ماء صافٍ من المهبل ومن ثمّ خروج مادة مُخاطية صافية (أو ذات لون زهري).
- **بدء آلام الطَّلق**:٥ إذ يبدأ الرحم بالتقلّص استعداداً لدفع الجنين إلى الخارج.
- **خروج مادة مخاطية سميكة** مختلطة بقليل من الدم وهي ما يسمّيها عامة الناس "العلامة".



تحدث الولادة في ثلاث مراحل:



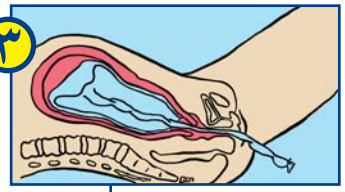
١

انفتاح عنق الرحم، وقد يستغرق ذلك من ١٠ – ٢٠ ساعة أو أكثر عند الولادة البكرية.



٢

المرحلة الإنتقالية ما بين انتهاء عنق الرحم من الإنفتاح وولادة الطفل، وعادة لا تطول هذه المرحلة أكثر من ساعتين.



٣

مرحلة ولادة الطفل وتنتهي عند خروج الخلاص (المَشيَمة).



- **يجب أن تتم الولادة في ظروف صحية ملائمة ونظيفة**. يجب أن تكون جميع الأدوات المستعمَلة في الولادة مُعَقَّمة.
- **للأب دور كبير** في مساعدة ومساندة زوجته في أثناء الحمل والولادة وما بعدهما، فيوَفّر لها الشعور بالأمان، كما أنّه يساعدها على القيام بأعمالها والحصول على غذاء سليم.

وسائل مختلفة لمنع الحمل

الوسائل العازلة

تمنع الحمل من خلال مَنع وصول المَنِي والحيوانات المنويّة إلى البويضة. أهمّها:

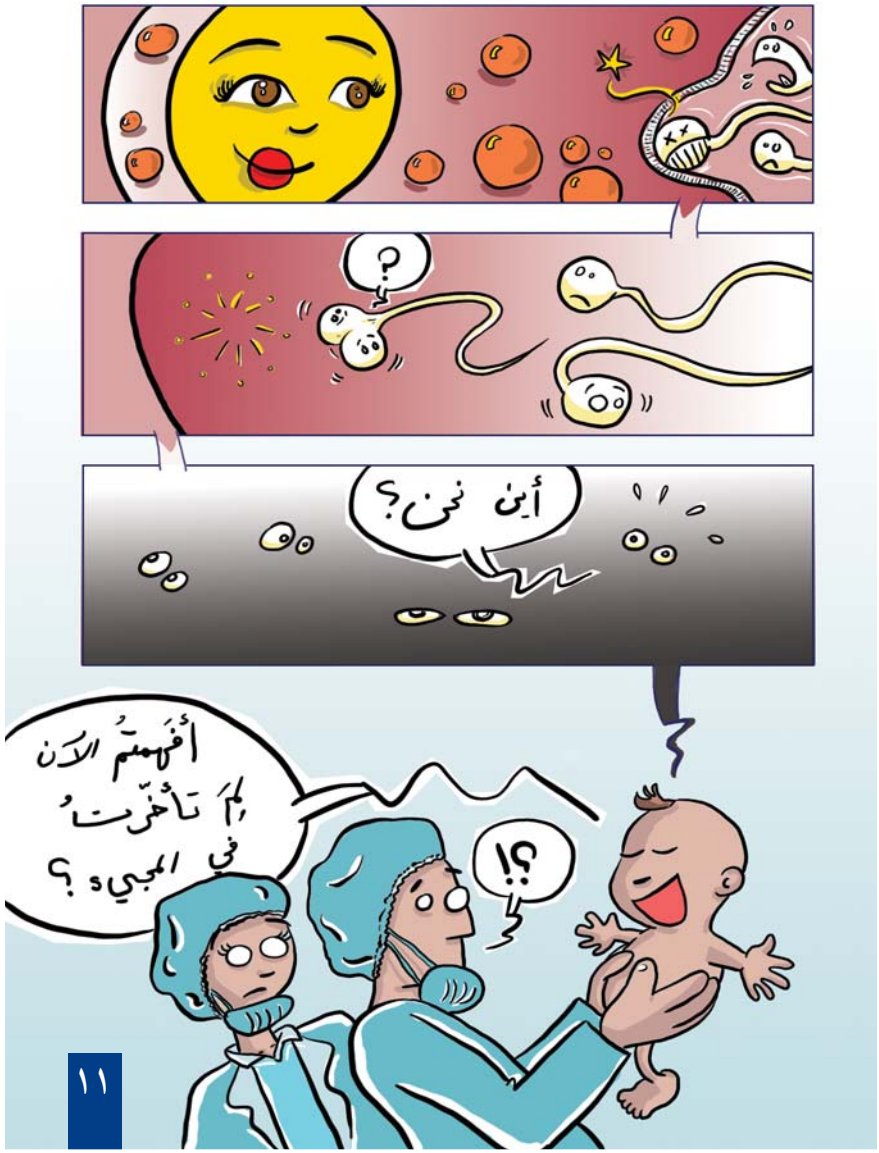
الواقي الذكري: وهو كيس صغير من المطاط الرقيق يضعه الرّجل على عضوه أثناء الجماع.

الوسائل الهرمونية

تمنع مِبْيَضي المرأة من "الإباضة"، وتمنع بطانة الرحم من حمل البويضة الملقَّحة. أهمّها:

حبوب: أقراص تتناولها المرأة ويمكن الحصول عليها من عيادات تنظيم الأسرة والوحدات الصحية والصيدليات ومع المرشدات الصحيات. هذه الحبوب يجب تناولها بعد إستشارة الطبيب أو العاملة الصحّية.

اقرأ أيضاً
الأمراض المنقولة جنسياً :: الكتيّب رقم ٧



الأجهزة التي تُثَبّت داخل الرحم

تمنع مَنِي الرجل من الوصول إلى بويضة المرأة وتلقيحها:

الأجهزة الرحميّة (اللولب أو الآلة أو الكبسونة): وهي قطعة بلاستيكيّة (أحياناً مع نحاس)، تُوضع داخل الرحم وتأخذ شكل جَوفه.
تُثَبّت من قِبَل الطبيب أو العاملة الصحية فقط. ويمكن أن تبقى في داخل الرحم عشر سنوات، قبل أن يحين موعد نزعها أو إبدالها.

الوسائل الطبيعية

العدّ الشهري: وسيلة العدّ الشهري تجعل المرأة تعرف أيّام خصوبتها وذلك بعدّ الأيام في دورتها الشهرية. لكن هذه الطريقة لا يمكن الإعتماد عليها في حال عدم انتظام الدورة الشهرية.

تكون المرأة في مرحلة الخصوبة في منتصف دورتها الشهرية تقريباً.

القذف الخارجي (الجُماع المقطوع أو العَزْل أو السَحْب): يسحب الرجل عضوه من المرأة بعيداً عن أعضائها التناسلية قبل أن يقذِف.

هاتان الوسيلتان لا تنجحان في معظم الأحيان.



اقرأ أيضاً

الدورة الشهرية :: الكتيّب رقم ٤

الوسائل الدائمة

التعقيم (الجراحة المانعة للإنجاب): هي جراحات طبّية تجعل إنجاب الرجل أو المرأة شبه مستحيل، وهذه الجراحات يمكن عكسها بجراحة ترميمية، وهي سريعة وآمنة ولا تُحدث أضراراً جانبيّة.
تُجرى هذه الجراحة في مركز صحي أو مستشفى.

هذه الوسيلة لا تؤثر على قدرة الرجل أو المرأة على الجُماع أو الإستمتاع به.



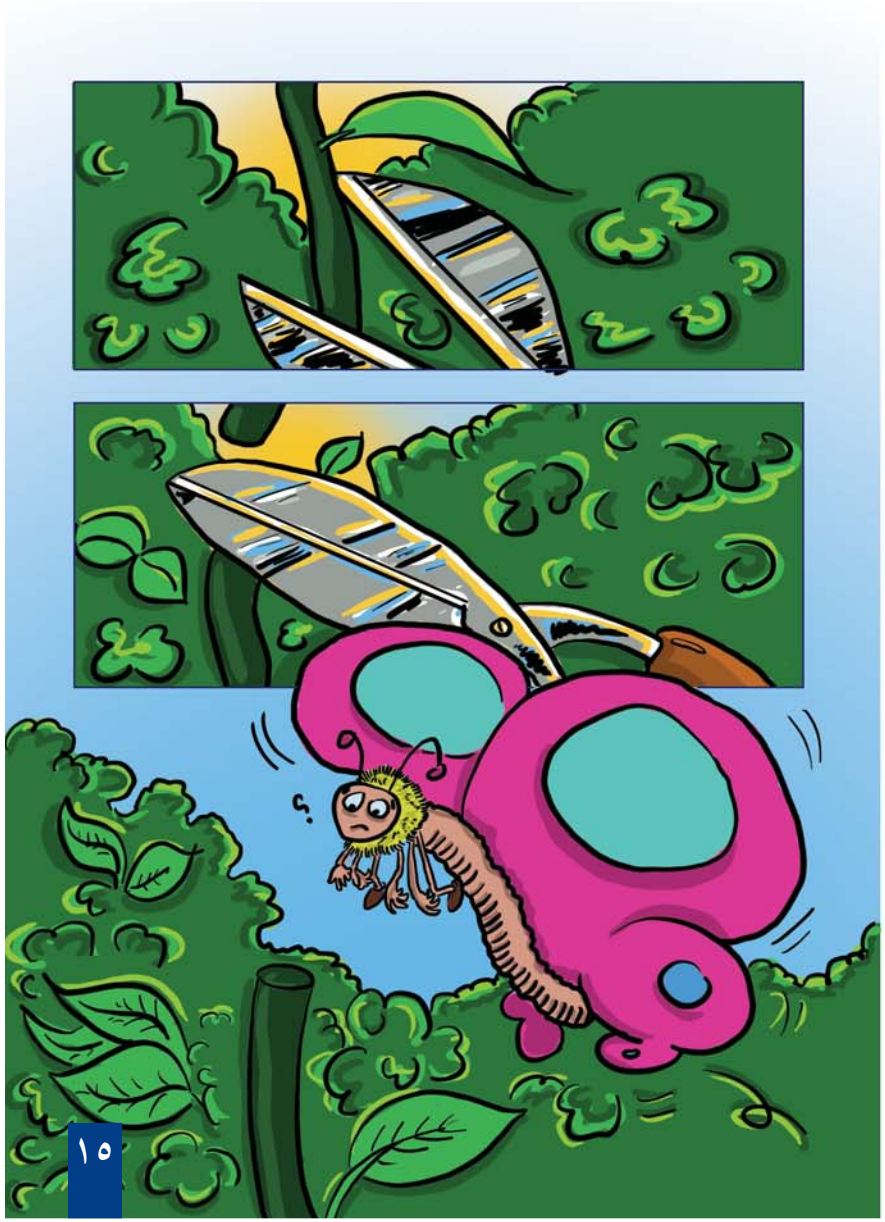
ما هو العقم؟

- يكون الزوجان مصابين بالعقم إن لم يحدث أيّ حمل لدى المرأة بعد المجامعة في فترات الخصوبة الشهرية **على مدى سنة كاملة من غير أن تستعمل أي وسيلة من وسائل منع الحمل** (أو وسائل تنظيم الأسرة).

- كذلك يمكن للرجل والمرأة أن يُصابا بالعقم بعد أن يُنجبا طفلاً بسبب ظهور مشكلة صحيّة بعد الإنجاب. هذا يُسمّى **عقماً ثانوياً**.

- أنّ عادات معيّنة مثل **الإكثار من شرب الكحول أو التدخين أو مضغ التبغ أو تناول المخدرات** أو حتى تناول بعض الأدوية، وكذلك تلوث الهواء أو الماء، تؤثر سلباً في خصوبة الرجل أو المرأة، **فيجب استشارة الطبيب**.





بعض أسباب العقم لدى الرجل

- قلّة أو انعدام إنتاج الحيوانات المنويّة.
- انسداد حَلْقي في القناة التي تنقل الحيوانات المنويّة من الخصيَتين.*
- استعمال الأدوية التي تبني العضلات (Steroïds).
- الإصابة بمرض كالسكّري أو السل أو الملاريا.

بعض أسباب العقم لدى المرأة

- انسداد قنوات فالوب أو تَعطّل وظيفتها نتيجة التهابات مزمنة.
- عدم حدوث "إباضة" بسبب مُبيضين[٦] متعددي الأكياس.
- التصاقات في جوف الرحم، تمنع "تعشيش" الجنين، بسبب الإجهاضات المتكرّرة والمتعمّدة.
- الإصابة بمرض كالسكّري أو السل أو الملاريا.



اقرأ أيضاً

البلوغ لدى الفتى :: الكتيّب رقم ١



تنظيم الأسرة

- تنظيم الأسرة يعني أن **يتحكّم الزوجان بوقت الإنجاب وبعدد الأطفال** الذي يرغبان فيه، وذلك باستعمال **وسائل منع الحَمْل الآمنة والتي تُسمّى أيضاً وسائل تنظيم الأسرة**.

- إنّ استخدام وسائل تنظيم الأسرة **يحمي من مخاطر الحَمْل المبكر** حيث لا يكون نمو أجسام الفتيات قد اكتمل بعد.
كما أنه **يحمي من مخاطر الحمْل المتأخر** حيث قد تُعاني المرأة من مشاكل صحيّة أو أنّهن سبق لهنّ إنجاب الكثير من الأطفال.

- كما إن له فوائد أخرى **كتوفير حياة أفضل للأسرة**، فكلّما كان عدد الأطفال أقلّ كلّما زادت قدرة الأسرة على توفير احتياجاتها الأساسية...

- كذلك يساعد تنظيم الأسرة على المباعدة بين الولادات، **وهذا مفيد لصحّة الوالدة والمواليد** فتوفّر الرعاية اللازمة لهم.





التزويج المبكر

التزويج المبكر يعرّض الفتاة لمخاطر عدّة إذا حَملت.

- أنّ أجسام معظم الفتيات صغيرات السن لا تحتمل ولادة آمنة وصحّية.
- **تزيد نسبة وفيّات الأمّهات اللواتي يحملن قبل سن العشرين** عن نسبة وفيّات الأمهات اللواتي يحملن ما بين الـ٢٠-٣٥ سنة.
- ترتفع أيضاً نسبة الإصابة بالأنيميا الحادة والمزمنة (**فقر الدم نتيجة نقص الحديد**)، أو لين العظام وتشوّه الحوض.
- **يشكّل الحمل الباكر خطراً على صحّة الجنين**، فقد يولد قبل الأوان، أو ناقص الوزن.
- **تزيد تشققات جلد البطن** عند الحوامل الصغيرات في السن.
- **تزيد نسبة الولادات المبكرة لدى النساء الحوامل الصغيرات السن.**





لماذا التزويج المبكر؟

إعتقادات بعض المجتمعات

- إنّ الفتاة التي لم تتزوج قبل سن الخامسة عشرة أو السادسة عشرة **هي فتاة "عانس"**.
- تُعتبر الفتاة **مصدر عار لأسرتها**، فكلّما أبكرت في الزواج كلّما تراجع هذا الخوف لدى الأسرة
- **الخوف على الفتاة من الإختلاط بالذكور** أو الإنحراف يجعل الزواج هو الحل السريع لتجنّب هذه الأمور.
- **يَعتَقد كثيرون أنّ الإنجاب هو المهمة الأولى للمرأة**، وكلّما أنجبت المزيد من الأطفال كلّما زاد جاه الأسرة في المستقبل فيزوّجونها باكراً.
- إنّ تزويج الفتاة في العائلات الفقيرة يوفر على الأهل تعليمها ومصاريفها الحياتيّة. في بعض الحالات يكون زواجها من رجل ذي إمكانات مادية صفقة تجاريّة مربحة.

هذه الإعتقادات خاطئة تماماً وغير عادلة!

فمن حق الفتاة أن تنضج نفسياً وعاطفياً وجسدياً قبل أن تتّخذ قرار الزواج وبالتالي الحمل والأمومة، لأنّ **العكس قد يؤدي الى مشكلات نفسية واجتماعية** عديدة منها الخوف من العلاقة الجنسيّة وعدم قدرة الفتاة على رعاية طفلها أوالطلاق.

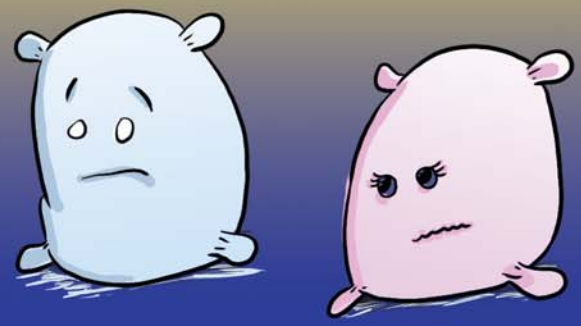
ما هو الإجهاض؟

- **إنّ اتخاذ المرأة إجراءات لإنهاء حملها** يُعتبر إجهاضاً، أمّا "سقوط" الجنين من دون قصد وبشكل طبيعي فيسمى **إسقاطاً**.
- إن اتخاذ قرار إنهاء الحمل أمر صعبٌ للغاية، وهو عملٌ غير قانوني في العديد من البلدان خاصة العربية منها. وغالباً ما يكون الإجهاض **عملية غير آمنة خاصة إذا كان بلا عناية وإشراف طبّي، وغالباً ما يترك نتائج نفسيّة سلبيّة**.



عدة أسباب تدفع المرأة الى اتخاذ قرار الإجهاض

- **إن كان الحَمْل يعرّض حياتها للخطر.**
- **إذا كانت قدراتها الصحية والاقتصادية والاجتماعية لا تسمح** لها بتربية المزيد من الأطفال.
- **عدم وجود أب.**
- **عدم الرغبة في الإنجاب.**
- الحمل من جراء الإجبار على المجامعة أو **الإغتصاب**.
- **الإجبار** على الإجهاض.
- إذا ثَبُت بالفحص أنّ **الجنين يُعاني من مشاكل**، كعَيب خَلقي أو ما شابه.
- **إن حدث الحَمْل في سن متأخّر** ويكون لدى المرأة أولاداً وقد أصبحوا شبّاناً.





00 pregnancy 1 6/30/05 3:17 PM Page 31

قد تلجأ المرأة الحامل إلى الإجهاض غير الآمن لعدم توفّر وسائل تنظيم الأسرة (وسائل منع الحمل).

إنْ كان ولا بد من الإجهاض **فيجب أتّخاذ التدابير اللازمة التي تؤمّن إجهاضاً آمناً**، مثل:

- **أن يكون تحت إشراف طبّي.**
- **أن تتوفر الأماكن والأدوات الطبّية السليمة والمعقّمة.**
- يُعتبر الإجهاض غير آمن إن لم تتوفر فيه **جميع هذه الشروط**، فقد يسبّب الوفاة، أو مضاعفات مثل الإلتهاب والألم الدائم والعقم.





توضيح

توضيحات إضافية في "المرجع"

١. **الجماع:** هو العلاقة الجنسية بين رجل وامرأة التي تصل إلى إدخال العضو الذكري (القضيب) في مهبل المرأة

٢. **الحيوانات المنوية:** أو المني هي خلايا التناسل الذكرية. هي أجسام حية صغيرة جدا توجد بالملايين في السائل المنوي ولا يمكن رؤيتها الا تحت الميكروسكوب. عند الجماع قد يلقح حيوان منوي بويضة فينتج عن ذلك الحمل أي تكوّن الجنين واستقباله في رحم المرأة. الحيوانات المنوية.

٣. **حبل الخلاص أو الحبل السري:** هو الحبل الذي يصل الطفل من سرته بالخلاص (المشيمة).

٤. **الهرمونات:** مواد كيمائية تفرزها غدد في الجسم ولكل منها تأثير على أعضاء معينة.

٥. **الطلق:** (مخاض الولادة/ الوضع): هو إنقباض الجدار العضلي للرحم بوتيرة منتظمة مما يؤدي إلى تقلص حجم الرحم وتفتّح عنقه مما يدفع بالطفل عبر المهبل الى خارج الجسم.

٦. **المبيض:** غدة بحجم اللوزة تتكون فيها البويضات، يوجد منها إثنتان واحدة في كل جهة من حوض المرأة. عند ولادة المرأة يتحدد عدد البويضات غير الناضجة الموجودة في كل مبيض بحوالي ٢٢٥ بويضة.

مساهمات إعداد المواضيع

إعداد: منى خالدي ولبنى عزالدين. **إعداد ومراجعة المادة العلمية:** د.غسان عيسى ود. مجدي حلمي. **تحرير المادة العلمية:** د.غسان عيسى. **تحرير نهائي:** د. غسان عيسى. **صياغة لغوية:** تالين سلّوم وغانم بيبي. **رأي استشاري:** غسان عيسى، نزار رمّال. **مساهمات الشباب:** لبنان (أجيال، مركز الاطفال والفتوة، النجدة الشعبية، بيروت للتنمية الاجتماعية)، مصر (جمعية الصعيد، كاريتاس وسلامة موسى).